KÉKY KIRA

A haldoklás dicsérete (könyvrészlet)[1]

Összefoglalás ♦ *A haldoklás dicsérete anyám életének utolsó hat hetéből született. 2022 legelején odaköltöztem a debreceni házába, hogy élete utolsó döntését is komolyan vegyem: otthon halhasson meg. Hat hetünk maradt. Azt hittem, a haldoklását írom meg. Kiderült, hogy az életünket.*

Anyám, Zotova Kira Tyimofeevna, orosz származású volt. 1938-ban született, a második világháborút gyerekként élte át. Az ő nyolcvanhárom éve mellé odatolakodott az én addigi negyvennyolcam is. Háború, éhezés, erőszak és nem szándékos szeretetlenség; egy anya és a lánya közös története; valamint azok a transzgenerációs traumák, amelyekről nem beszéltünk.

Az olvasó joggal kapja fel a fejét a címen. Nem a szenvedést dicsérem, hanem azt a pár hetet, amelyet minden borzalma ellenére végül ajándékként éltem meg – és amelyért hálás vagyok.

A következő oldalakat azon az éjszakán kezdtem írni, amelyről szólnak. Később szerkesztettem őket, de megőriztem a jelen időt és azt a nyers hangot, amelyben megszülettek.

Summary ♦ *In Praise of Dying was born out of the final six weeks of my mother's life. At the very beginning of 2022, I moved into her house in Debrecen to take her final decision seriously: she wanted to die at home. We had six weeks left. I thought I was going to write about her dying. It turned out I was writing about our life.*

My mother, Zotova Kira Timofeevna, was of Russian descent. She was born in 1938 and experienced the Second World War as a child. Alongside her eighty-three years came crowding in my own forty-eight years. War, hunger, violence, and unintended lovelessness; the shared story of a mother and daughter; and the transgenerational traumas we never spoke about. The reader is right to pause at the title. I am not praising suffering, but those few weeks which, despite all their horrors, I ultimately experienced as a gift – and for which I am grateful. I began writing the following pages on the very nights they describe. I edited them later, but preserved the present tense and the raw voice in which they were born.

[1] Megjelenés előtt

Kéky Kira és édesanyja, Sipos Kíra (Zotova Kira Tyimofeevna), utolsó közös szelfijükön. Fotó: családi archívum

Méltósággal meghalni – ugye csak viccelsz? Nincs ebben semmi méltóság!

Anyám haldoklik. Lassabban, mint szeretné. És ez az éjszaka rettenetes.

Reméltem, hogy sosem jön el a pillanat, amikor a saját anyám után kell lecserélnem a hasmenéses és lehányt ágyneműt; amikor nekem kell lefürdetnem őt, kitakarítanom utána a vécét – nemcsak a deszkát, hanem a teljes helyiséget –, és kisikálnom a vért az amputált lábát védő csonkharisnyából. De eljött ez az idő is. Nincs kegyelem. És nincs méltóság sem.

Miféle méltóság marad attól a pillanattól, amikor a haldokló segítségre szorul a legalapvetőbb szükségletei ellátásában? Lehet, és kell is kedvességgel, humorral oldani ezt, de a kegyetlen valóság attól még ugyanaz: az ember kiszolgáltatottá válik, és méltatlan helyzetbe kerül. Méltóan haldokolni csak a filmekben lehet. Ezt annak ellenére sem félek kimondani, hogy a hospice-mozgalmat magánemberként és újságíróként is végtelenül becsülöm.

Három hete, január 9-e óta lakom itt nála, a debreceni házában. Idejöttem, ideköltöztem, hogy teljesülhessen a kívánsága: itthon halhasson meg. Azt remélte – és ki is mondta –, hogy egy hét alatt „elmegy”. Erre készült, erre vágyott. Egy éjjel átaludni a halálba.

De még túl erős a szíve, még dolgozik a teste: ez a napi harmincvalahány gyógyszerrel működtetett, több mint negyven műtéttel toldozott-foldozott rendszer, amely egykor gyönyörű volt, és kitartóan óvta őt háború, éhezés és erőszak idején is.

Óráról órára változik az állapota. Volt olyan reggel, amikor a hajnali vonattal érkeztem meg. Nyolckor már a szobában voltam, de csak fél tizenkettőkor vett észre. Addig ült, és leesett állal aludt. Ránézni is alig mertem, mert az az arc nem az anyámé volt: egy ismeretlen idős nő haldoklott a tolószékben. Élénken él bennem a kép. A szája nyitva volt, a nyála csorgott, alsó ajka kifordult, álla a mellkasára bukott, kezei az ölében hevertek. Délutánra mégis lábra állt. Másnap már nevetett és bolgárul énekelt, miközben az orosz újévre koccintottunk.

Ez a hullámzás azóta is tart. Én pedig napról napra gyötrődöm, mert látom a szenvedését, és nem tudom megszüntetni. Ahhoz nincs jogom, hogy félrefordítsam a fejem, hogy inkább ne lássam. Neki pedig nincs joga ahhoz, hogy méltósággal múljon el.

Most már nem félek kimondani, amit érzek: nem lehet méltósággal elmenni.

Szeretve, családi körben, törődéssel körülvéve lehet meghalni. De méltóságban – na, azt nem.

Az az éjszaka

Muszáj leírnom, mert az agyam már elkezdi tenni a dolgát: törli (vagy legalábbis zárolja) azokat az emlékeket, amelyek túl nagy terhet jelentenek az elmémre a jövőm szempontjából. Most is bekapcsol a „rendszer” – ha most nem írom le, pontosan mi történt, pár hét múlva már csak nagy vonalakban fogom tudni felidézni. Úgyhogy leírom, annak ellenére, hogy ez gyomorforgató lesz. Leírom magamnak, okulásul, hogy lám, képes vagyok még arra is, amiről előtte azt gondoltam, hogy „én aztán ilyet sosem bírnék megtenni”.

Anyámnak már két éve amputálva van az egyik lába. A diagnózis: lágyrész szarkóma – milyen furcsa hangulatú kifejezés: a szó kezdetekor finom, „selymes”, aztán mégis karcos, veszélyes hangzású betegséggé válik.

Aznap este január vége volt, három hete éltem itt. Reggel hétkor elmentem Debrecenből, otthagytam fél napra anyámat. Ő már a saját otthonában is nagyon nehezen közlekedik egyedül. Járókeret vagy kerekesszék nélkül a másik szobáig sem bír elmenni.

Vonatra ültem, orvoshoz volt időpontom. Már előre megvolt a jegyem visszafelé a délutáni vonathoz, hogy estére újra anyámnál legyek.

Csupán tizenkét órára hagytam magára úgy, hogy aznap Kata, a gondozónő is volt nála. Benézett hozzá egy ismerős is.

Anyám ezen a délutánon esett el az étkezőben. Nem tudni, mennyi ideig feküdt a földön, mire sikerült a nyakában lógó telefonjáról hívást indítania a szomszédoknak. Ők jöttek át, emelték fel és vitték vissza az ágyára.

Amikor este hétkor megérkeztem, akkor az ijedtségen, a fájdalmon és a vérző csonkján kívül másra nem panaszkodott. Fáradt volt, kilenc körül lefeküdt aludni. Az esténk a szokásos módon telt el – egészen hajnali fél egyig, amikor arra rohantam be hozzá, hogy lehányta az ágyat, és az addigra már egy hete meglévő székrekedése az ellenkezőjére váltott...

Már tudom, hogy ez volt az az éjszaka, amelynek a történései megváltoztatták a magamról alkotott képet. És ezt nem könnyű elmesélnem.

Villanyt kapcsolok. Megijeszt a hányás színe. Pirosnak látom – már legalábbis abban a fél másodpercben, amíg fel nem fogom, hogy mit látok, és el nem fordítom a fejem. Undorodom a test ilyen jellegű termékeitől, de most nincs lehetőségem segítséget kérni senkitől, hiszen éjfél múlt. Anyám felül az ágyon, és közli, hogy „alul is jött". Ekkor értem meg, honnan a szag, ami azonnal megcsapott.

Állok döbbenten a szobában, a féllábú, ágyon ülő, hányingerrel küzdő anyámmal (aki maga elé kapja a tálat, hogy a maradék ott landoljon), és azon gondolkodom, hogy mit fogok, mit kell csinálnom. Már nyúlok a telefonért, hogy hívjam a mentőket, amikor látom anyámon azt a jellegzetes tekintetet, ami egyszerre tilt és fel is ment a következmények alól. Csak ő tudott így nézni.

– Nem kell orvos, ezerszer mondtam – adja ki az utasítást.

Nem mondom ki hangosan, amit gondolok: reggelig ez így nem maradhat, segítségre viszont nem számíthatok. Nekem most tényleg tisztába kell tennem anyámat? Ha ezt hangosan mondtam volna ki, undor és elutasítás lett volna benne – de nem volt kinek kimondani.

Végül, mivel magam is anya vagyok, meggyőzöm magam, hogy a feladat „csupán" annyi, mint annak idején a saját kisbabám esetében: letisztítani, tiszta ruhába öltöztetni, az ágyneműt kicserélni.

Csupán ennyi. Csakhogy most a hetvenkilós, féllábú, a ráktól és állandó fekvéstől legyengült anyámmal kell mindezt megtennem.

Automatikusan átveszem az irányítást, pedig mindig anyám volt a „kapitány", még most is szigorúan megmondja, hogy mit és milyen sorrendben csináljon körülötte bárki. De most lemond arról, hogy minden az ő akarata szerint legyen. Hiszen én vagyok az, akinek van két ép lába, két erős keze, tiszta feje – ebben a helyzetben én fogom meghatározni a lépéseket.

Papírtörlőért és feláldozható törölközőért megyek először. Anyám amputált lába térd alatt végződik, a másik lábán a bokája kétszer vastagabb a kelleténél. Nekem már ez a látvány is fájdalmas, mindig kértem, hogy ne mutassa meg a csonkot. Leterítek egy kopott törülközőt a kerekesszékre, kármentesítés gyanánt, mert azzal kell majd kitolnom a vécére.

Közben előkészítem a műlábát, mert muszáj magára vennie ahhoz is, hogy képes legyen az ágy széléről átülni a kerekesszékbe. És ez még csak az egyik feladat ezen az éjszakán, amivel meg kell birkóznunk.

Felveszi a pamut csonkvédő harisnyát, aztán a szilikonosat, majd bebújtatja a lábát a protézisbe, és felhúzza az azt rögzítő szoros neoprénszárat. Eközben én igyekszem nem rosszul lenni a véres hányás és a széklet szagától. Próbálok nem rosszul lenni, sőt még racionálisan gondolkodni is, hogy miként lehet megoldani a „problémát”.

A takaróját hátragöngyölítem, hogy odaférjek, és miközben ügyesen, saját erejéből feláll a műlábára, próbálom menteni a menthetőt: megfogni úgy a hálóingét hátul, hogy a híg széklet ne koszoljon össze mindent. Nem sikerül, reménytelen, látom, hogy ez a mennyiség óriási, csorog le a lábszárán. Az ágyra. A parkettára. És a kedvenc, hatalmas, smaragdzöld, fehér bordűrös szőnyegére is.

Ezt a csatát elveszítem: a hófehér bordűrön a barna foltok szinte égetik a szemem – én viszont nem szólok róluk anyámnak, nem akarom elszomorítani. Anyám ugyanis a rossz szeme ellenére is minden koszt, a sötétzöld szőnyegen lévő világos szöszt vagy egy odakerült fecnit is kiszúr. Bántja a szemét – viccelődik, kihasználva a magyar nyelv adottságait.

Végül ügyesen átfordul a kerekesszékhez, hogy bele tudjon ülni. Elindulok vele kifelé, és közben reménykedem, hogy nem hagyunk magunk után „nyomot”. Körülbelül hat méterre van a vécé – míg odáig jutunk, már azon töröm a fejem, hogy miként tovább. Befékezi a kerekesszéket a vécéajtó előtt, mert oda már nem fér be a kocsi, és mielőtt feláll, mondom neki, hogy amint álló helyzetben lesz, le kell ügyeskednünk róla a hálóinget, amiből csöpög a szar.

– Nagyon olyan lett? – kérdezi ekkor még reménykedve.

– Nagyon – válaszolom. – Nincs más lehetőség.

A miniatűr helyen, ő a vécében egyensúlyozva a protézisén, én a szék túloldalán, azon áthajolva szedem le róla a kedvenc zöld hálóingét – ő már mondja is, hogy melyiket hozzam helyette, mert amíg lehetett választani, ő mindig választott két dolog közül.

Anyám tornász volt fiatalként, ennek köszönhetően még most is viszonylag hajlékony. Képes a karját, a fejét úgy forgatni, hogy ne koszoljuk össze felül őt a piszkos hálóinggel. Nem gondoltam volna, hogy képes erre, hiszen alig egy hete el sem tudta fordítani a fejét, és a nyelés is nehezére esett. De akkor orvost hívtam, aki szteroidinjekciót adott a nyakába. A kezelés után anyám visszakapta a mozgását – ez most nagyon jól jön.

A szomszéd helyiségben lévő fürdőszoba kagylójába hajítom a ruhadarabot, és fordulok vissza, mert a bugyit – amelynek minden millimétere mocskos – is le kell szedni. Próbálja egyedül, már a vécédeszkán ülve, de nem megy. Magamtól bukik ki belőlem: segítek. És habozás nélkül megteszem.

Megfogom – kesztyű nem jut eszembe –, a lehető legóvatosabban kihámozom a műlábát megemelve, és mondom, hogy ezt nem tudjuk kimosni.

– Biztos? Ez a kedvenc bugyim! – mondja.

– Mamám, kérlek, ne kelljen megpróbálnom – mondom én.

Sóhajtva jóváhagyja, hogy zacskót hozzak, amibe beletesszük, majd közösen csomót kötünk rá. A zacskót újabb zacskóba teszem, mert tudom, hogy mire végzünk, tele lesz a nagyobbik is.

Tudom, hogy most lesz pár percem, anyám pihen, megpróbálja összeszedni magát. Kihasználom az időt – egy percet sem vesztegethetek holmi kétségbeeséssel –, és lehúzom az ágyneműt. Jól tettem pár napja, hogy a lepedő alá matracvédő huzatot tettem – ez most megmenti az ágyat. Cserepéldányom viszont nincs, így egyszerhasználatos gyerek pelenkázóalátétet teszek fenéktájra, és arra három réteg lepedővel ágyazok meg.

Kihámozom a takaróját a huzatból és mindkét párnájáról a huzatot – viszek mindent a mosdókagylóba, a hálóingre. Szép nagy kupac lesz.

Villámgyorsan huzatokat szedek elő – szerencsére legalább húsz embernek elegendő garnitúra lapul a szekrényekben. Ablakot nyitok.

Anyám meztelenül ül a vécén, és próbálja elérni, hogy minden kijöjjön, ami még benne van. Én pedig már azon töröm a fejem, hogy most hogyan tovább, mert anyám deréktól bokáig „koszos”. Tudom, hogy nincs az a törlőkendőmennyiség, amivel ezt le lehet takarítani róla. Ezen csak a zuhany segíthet – ami viszont nem mozgássérülteknek való. Ez az oka, hogy anyám már körülbelül két éve nem zuhanyzik: nem tud belépni a fülkébe fél lábbal. Protézissel pedig nem lehet zuhanyozni, mert nem vízálló.

Most viszont nem marad más választás. Először felszedem a hatalmas fürdőszobaszőnyeget, hogy az tiszta maradjon. Kiviszem a szennyestartót és minden mást

az útból. Visszazárom az ablakot, mert kint majdnem fagypont van. Törülközőket hozok, a meleg radiátorra teszem őket, kézközelbe.

Aztán beteszem a zuhanyfülkébe a műanyag széket – amikor még volt két lába, azon ülve fürdött. Mire előkészülök, anyám mondja, hogy szerinte már nem jön több – én pedig csak ekkor mondom neki, hogy nincs mese, most zuhanyozni fog.

– Nem tudok! – mondja.

– De tudsz! – mondom én.

Talán a határozottságom, talán a tehetetlensége miatt, de elfogadja a döntésemet.

– Meg fogom oldani, hogy bejuss a zuhanyfülkébe, bízz bennem – mondom olyan határozottan, mintha mindig is ilyen problémákat kellett volna megoldanom az elmúlt években. – Neked csak annyi lesz a dolgod, hogy visszaülj a kerekesszékbe, a többit bízd rám, erős vagyok.

Teszi, amit tud: átügyeskedi magát a tolószékbe, és ekkor újra előveszem a már három hete használt „szöveget”:

– Különjárat indul az évek óta nem látogatott fürdőszobába, kérjük a magánrepülőgép utasát, hogy vigyázzon a megmaradt ép lábára, és semmiképp ne hagyja el a protézisét út közben!

Röhögünk. Igen, ez röhögés, nem holmi nőies kuncogás, a hanggal együtt kieresztjük magunkból a kétségbeesést, a szégyent, a tehetetlenséget. Kifarolok vele, átkormányozom a másik ajtóhoz, begurulunk, és egészen a zuhanyzó széléig tolom, ott kérem, hogy „az utas húzza be a kéziféket”. Befékezi a kocsit, és csak néz rám, hogy most mi lesz.

– A nyitott zuhanyajtónak állj, háttal, és huppanj le, én tartalak téged és közben a széket is, nem fogsz tudni elesni. Mögötted a szék, előtted én, biztonságban leszel.

Elhiszi. Feláll, megfordul, én előtte guggolok, a protézist fordítom be a megfelelő szögbe, hogy utána le tudjon ereszkedni a kis fürdősámlira. Ott guggolok a meztelen, talpig szennyes anyám előtt, belém ég a látvány. Ennek nem lenne illő megtörténnie, csak egy anya pelenkázza a csecsemőjét – más verzió nem létezik – hazudok magamnak.

Ügyesen, erősen kapaszkodva leereszkedik a székre, én pedig elkezdem leszedni róla a protézist – szomorúan látom, hogy az egész menthetetlenül „olyan” lett, tehát azt külön le kell majd takarítanom, mint ahogyan a csonkharisnyát és a neoprén szorítót is. Szinte már közömbösen veszem tudomásul. Inkább arra koncentrálok, hogy az ősrégi bojlerből langyos vizet nyerjek ki, ne tűzforrót és ne hideget. Mindezt úgy, hogy a zuhanyrózsával anyám mögé kell eresztenem a vizet, hogy ne rajta próbálgassam a hőmérsékletet.

Pár másodperc alatt sikerül elviselhető vizet varázsolni, és kérdés nélkül zuhanyoztatni kezdem. Koncentráltan, gyorsan irányítom rá a vizet, sietségemben a szappant már nem is tudom elővenni, mert kiabálni kezd:

– Nagyon fázom!

Normális, átlagos szobahőmérséklet van, vizesen én is mindig azonnal fázom ebben a cúgos fürdőszobában. Talán húsz-harminc másodperc alatt leöblítem. Még alul is le akarom öblíteni, hiszen az ülepén ül, ott nem éri víz, de már vacog.

– Hálóinget, gyorsan! – parancsolja.

Ám én előbb törülközőt adok a kezébe, egy másikkal pedig én törölgetem, ahol érem.

Még vizes a teste, de már húzza is magára a hálóinget. Csak a derekáig engedem, mert lent még nem tiszta. Kérem, álljon fel kapaszkodva, a fél lábán állva, és én az egyik törülközőt használva alul is letakarítom – már nem is emlékszem, hogyan. Igen ám, de most be kellene ülnie a kerekesszékbe – csakhogy egy lábbal (a sajátján, amin áll) nem tud fordulatot tenni.

Gyorsan hozok egy tiszta harisnyát, ráhúzom a csonkra, és azt mondom neki:

– Most belelépsz a protézisedbe, de azt semmi nem fogja rögzíteni rajtad, mert a neoprén szorító már a mosdókagylóban van, totálisan mocskos; ha azt most visszahúzod magadra, akkor te is újra koszos leszel.

– Most én leszek a neoprén szorító, én fogom a térdedet a két kezemmel a protézisbe beleszorítani, amíg megteszed azt a pár apró, forgó lépést, hogy le tudj ülni. Erős vagyok, megtartom a lábad, bízz bennem!

Megteszi.

Megfordulunk így, egy jajszó sem jön ki belőle, pedig sebes, véres a csonkja. A székbe huppan – amiben a törülközőt már tisztára cseréltem. A műlábára nincs szükségünk, így otthagyjuk. Kerekesszékkel repülőgépet játszva, „különjárattal” a nappaliba robogunk. Hiszen mozgássérült, beteg ember helyett egy VIP-utas van a repülőn, aki egy eddig teljesen megközelíthetetlen helyről jön haza. Röhögünk újra. És már hangosan dicsérjük is magunkat, hogy lám, ez is sikerül. Az ágyba kerüléshez újra kell a műláb, leparkolom a kocsit, és szaladok műlábat mosni.

Ismét az én két markom szorítja a térdét a protézishez. Már jó irányban áll az ágy előtt. Most kell felvenni a bugyit. De ami nekünk olyan természetes, az egy féllábú, protézises embernek nagyon bonyolult. Valahogy sikerül felvenni ezt a ruhadarabot is – már nyomom a kezébe az asztmasprayt, hogy használja, mert már hörögve kapkodja a levegőt. Elfogy az ereje. Fullad.

A protézist visszaviszem a fürdőszobába, hogy még egyszer áttöröljem, és amikor lehúzom az alig fél órája még tiszta csonkharisnyát, akkor látom, hogy átitatja a friss, piros vér. Rohanok a szobába ijedten. A délutáni eséskor szerzett, lefekvés előtt már ellátott sebe felszakad, és gyöngyözve folyik belőle a vér. A seb nem nagy, egy centis talán, de mély. Gyorsan törülközőt teszek a földre, hogy a szőnyeg ne legyen véres. Megússzuk – és pár perc múlva már le tudom ragasztani a sebet. Fáslival körbe is tekerem, hogy ha szivárogna, akkor is tiszta maradjon az ágynemű.

Kimerülten nézünk egymásra. Negyedóra múlva jön egy újabb „roham", de ezt már el tudjuk takarítani helyben, törlőkendővel is. Pillanatok alatt elalszik – rám viszont vár a takarítás.

Amikor belépek a vécébe, először fel sem fogom, hogyan leszek képes mindent kitakarítani. MINDENT. A csempével kezdem. Takarítani mindig felülről lefelé kell – így tanultam anyámtól. Egy egész tekercs papírtörlővel és szórófejes takarítószerrel esek neki a már félig odaszáradt masszának. Fásult közönnyel, automata üzemmódban takarítok. Lekapcsol a tudatom, hogy védjen.

A fél flakont elhasználom, a papírtörlő is fogytán van. Még szerencse, hogy eszembe jut: ne próbáljam lehúzni a vécén a koszos papírtörlőt. Most már csak egy dugulás hiányozna ehhez az éjszakához. Szatyorba dobálok mindent. A mosógépet bepakolom, de elindítani nem merem: iszonyúan hangos, ez a Hajdú már negyven éve szolgálja a családunkat.

Elfogadható állapotba kerül minden helyiség (bár másnap még teszek egy kört, és a padló fugáit is kisikálom). Hajnali három is elmúlik, mire végzek – csakhogy képtelen vagyok elaludni. Dolgozik bennem az adrenalin, és folyton neszelek, nem hallok-e valamit anyám felől.

Bűn, ha azt remélem, hogy nem fog felébredni?

Még mindig ugyanaz a hajnal. A két és fél órás küzdelmünk után anyám alszik, de időről időre hallom az asztmás köhögését. Fél ötkor újra hány. Megint vért.

A lavórt eléri, így most nem vár ránk újabb ruha- és ágyneműcsere. A rosszullét után visszahanyatlik az ágyra.

Odamegyek hozzá, megsimogatom.

– Szeretlek, és tudom, hogy te is szeretsz – mondom.

Csak bólintani van ereje. Lehunyja a szemét, és kizár a világából. Mondom neki, hogy itt vagyok, szóljon, ha bármiben segíthetek. Bólint. Kijövök.

Most itt ülök néhány méterre tőle, és írom ezeket a sorokat.

Anyám itthon akar meghalni. Nem hajlandó kórházba menni, és nem fogad el életét meghosszabbító kezelést. Ez az akarata. Ez a végakarata. Már évekkel ezelőtt írásba foglalta, majd két tanú előtt aláírta: ha megáll a szíve, ne élesszék újra, ne tegyék gépre.

Nem tudom, miért foglalkozott ezzel ilyen alaposan már nagyjából hetvenévesen, tíz évvel a férje halála után, amikor még láthatóan jó színben volt. Az életvégi rendelkezését nem akarom utólag a depressziójával magyarázni. Azt viszont ma már látom, hogy a depresszió akkoriban is jelen volt az életében.

Mostanra tisztában vagyok azzal, hogy a depresszió nem mindig sírásban vagy tompaságban jelentkezik. Saját tapasztalatból tudom, milyen jól lehet maszkolni, rejtegetni a külvilág elől.

Aki depresszióval él, kifelé lehet akár mindig mosolygós, harsány és magabiztos is. A gyengeséget nem mutathatjuk meg. A depresszió pedig gyengeségnek számít, tehát bűn, vagy legalábbis titkolni való dolog. Ezt is anyámtól tanultam. Nem engedhetjük, hogy más megtudja.

Utólag, számtalan megnyilvánulására visszagondolva már látom, milyen mélyre került. Ő is tudta, mégsem volt képes elfogadni.

Amikor a férje halála után antidepresszánst írtak fel neki, nagyon hamar kihátrált a terápiából. A teste lehet gyenge, de a lelke és a szelleme nem szorulhat segítségre. A gyógyszert nem segítségként fogadta. Félt tőle és kritikának érezte, mintha az megkérdőjelezné az önmagáról alkotott képének alapját: azt, hogy akaratereje és esze eddig is mindenen átsegítették.

Szörnyű a tehetetlenség. Szörnyű elfogadnom, hogy menni akar, és újra meg újra kimondja: „Már nincs értelme semminek. Nekem így, erre az életre már nincs szükségem.”

Nézem, amint alszik. Nézem, ahogyan emelkedik és süllyed a takaró. Sokat mondogattuk mostanában: aki alszik, annak addig semmi sem fáj. Úgyhogy az alvás jóbarát, menedék.

Alszik, és én nem tudom, azért imádkozzam-e magamban, hogy pár óra múlva felébredjen, vagy azért, hogy már soha ne ébredjen fel.

A szerzőről

Kéky Kira újságíró, egészségügyi szakújságíró és televíziós szerkesztő-riporter. Pályája során több ezer online cikket és televíziós anyagot készített. A Magyar Televízió számára dokumentumfilmet forgatott orosz hadifoglyokról, Akik soha nem tértek vissza címmel. Írásaiban és YouTube-csatornáján nyíltan beszél betegségről, kiszolgáltatottságról, családi

traumákról és más, gyakran tabusított tapasztalatokról. A könyv megírása saját sémái felismeréséhez és megváltoztatásához is elvezette. A haldoklás dicsérete című traumaregénye 2024-ben elkészült; megjelenését azóta a szerző maximalizmusa, ADHD-ja és gondosan ápolt önbizalomhiánya késlelteti. Ez az első részlet, amely egy folyóiratban jelenik meg: az önbizalomhiány ezúttal alulmaradt a közlési vággyal szemben – nem kis részben dr. Ureczky Eszter szerkesztő kitartó noszogatásának köszönhetően.